

عنوان مقاله:

بررسی نقش پیش بینی کنندگی سبک های دلبستگی و سبک زندگی سالم برای هویت اجتماعی زنان

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

ژاله رفاهی - استادیار، مشاوره ، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، ایران

نرگس عبداللهی - کارشناس ارشد، مشاوره ، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، ایران

خلاصه مقاله:

رفتارهای ارتقا دهنده سلامت یکی از معیارهای عمده تعیین کننده سلامت می باشد که بعنوان عامل زمینه ای در عدم ابتلا به بسیاری از بیماریها شناخته شده است و ارتقا سلامت و پیشگیری از بیماری ها مستقیما با این رفتارها در ارتباط می باشد انجام رفتارهای ارتقا دهنده سلامت یکی از بهترین روشهایی است که مردم توسط آن میتوانند سلامتی خود را حفظ و کنترل نمایند ارتقا سلامت علم و هنر تغییر شیوه زندگی به منظور رسیدن به کمال مطلوب است ارتقا سلامت شامل رفتارهایی است که طی آن فرد به تغذیه مناسب ورزش مرتب دوری از رفتارهای مخرب و موادمخدر محافظت در برابر حوادث تشخیص به موقع نشانه های بیماری در بعد جسمی کنترل عواطف و احساسات و افکار و کنار آمدن با تنش و مشکلات در بعد روانی استقلال و سازگاری و اصلاح روابط بین فردی در بعد اجتماعی می پردازد در صورت موثر بودن سبک زندگی سالم دلبستگی بر هویت اجتماعی زنان میتواند با مورد توجه قرار دادن هرچه بیشتر ایندومتغیر باطراحی برنامه های آموزشی سبک زندگی سالم و دلبستگی از سوی مرکز جمعیت زنان در ارتقا هویت اجتماعی زنان گامهای اساسی برداشت

کلمات کلیدی:

سبک های دلبستگی ، سبک زندگی سالم ، هویت اجتماعی زنان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/498797>

